

Damiano Reali Mattacchione – mesociclo II

Descrizione

Ciao Damiano

Benvenuto nella tua area riservata. Qui potrai trovare:

- **la tua posizione contabile**, aggiornata settimanalmente, in base ai servizi di cui usufruisci, da casa o in palestra;
- **i tuoi progressi**, sempre aggiornati con le tue misurazioni, per monitorare i tuoi risultati;
- **il tuo diario di allenamento**, per avere un quadro aggiornato settimanalmente dei servizi da te utilizzati.

– 1° MACROCICLO del II° Mesociclo

Buon allenamento!

CONTABILITÀ

Pacchetto	Dettaglio
Tipo pacchetto	4 settimane
Costo	€50
Modalità pagamento	contanti
Data Rinnovo	16/10/2025

PROGRESSI FISICI

Peso (kg):

Altezza (cm):

Vita (cm):

Fianchi (cm):

Pliche Addome (mm):

Pliche Sovraeliaca (mm):

Pliche Coscia (mm):

Pliche Tricipite (mm):

Pliche Petto (mm):

Salva

Cancella Storico

Storico									
Data	Peso	Altezza	Vita	Fianchi	Pliche Addome	Pliche Sovraeliaca	Pliche Coscia	Pliche Tricipite	Pliche Petto

PROGRESSI FORZA

Stacco Sumo (kg):

Stacco Regular (kg):

Squat (kg):

Panca Piana (kg):

Salva

Cancella Storico

Storico				
Data	Sumo	Regular	Squat	Panca

Schede

Riscaldamento

- tapis roulant



1-2 sett : 10? vel km/h 5,5

3-4 sett: 12? vel km/h 5,5

5-6 sett: 15? vel km/h 5,5

7-8 sett : 15? vel km/h 5,5

Giorno 1

Esercizio 1

- lat inversa



1-2 sett : 3 x 12/10/8 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 8/8/6 x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- rowing



1-2 sett : 3 x 12/10/8 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 8(3?iso) x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- Lat avanti



1 a 6 sett : 3 x 12/10/8 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- peck back



1-2 sett : 3 x 12/10/10 x 1 ' rec

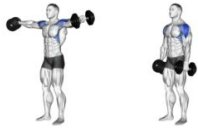
3-4 sett: 3 x 10 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 8 (5?iso) x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- Alzate laterali



1-2 sett : 3 x 10 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 20 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- pulley gomiti alti presa prona



1-2 sett : 3 x 10 (2?iso) x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 12(2?iso) x 1? rec

5-6 sett: 3 x 8 (4?iso) x 1? rec

Note :

Esercizio 7

- plank a terra



1-2 sett : 2 x 20? x 1 ' rec
 3-4 sett: 3 x 25? x 1? rec
 5-6 sett: 3 x 30-40? x 1? rec
 7-8 sett : 3 x +1? x 1 ' rec

Note :

Esercizio 8

- braccio dx teso gamba sx tesa



1-2 sett : 3 x 30? isometria x 1 ' rec
 3-4 sett: 3 x 6 rip con 5?isometria x 1? rec
 5-6 sett: 3 x 8 con 5 " isometria x 1? rec

Note :

Esercizio 9

- respirazione diaframmatica



1 a 8 sett : 3 x 5 [ins 2? / esp 4?]

Note :

Esercizio 10

- equilibrio piede dx



1 a 6 sett : 3 x almeno 15-20?

Note : tutto il piede poggia a terra

Giorno 2

Esercizio 1

- leg press orizzontale



1-2 sett : 3 x 15/12/10 x 1 ' rec

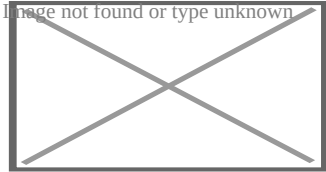
3-4 sett: 3 x 20/12/10 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- Leg exstension



1-2 sett : 3 x 25 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 8 pesanti + 20 leggere x 1? rec

5-6 sett: 3 x 6 pesanti + 20 leggere x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- Leg curl



1-2 sett : 3 x 15/12/10 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 15 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- affondi



1-2 sett : 3 x 15/12/10 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 12/10/10 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 12/10/8 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- plank a terra



1-2 sett : 2 x 20? x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 25? x 1? rec

5-6 sett: 3 x 30-40? x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- respirazione diaframmatica



1 a 8 sett : 3 x 5 [ins 2? / esp 4?]

Note :

Esercizio 7

- equilibrio piede dx



1 a 6 sett : 3 x almeno 15-20?

Note : tutto il piede poggia a terra

Giorno 3

Esercizio 1

- chest press



1-2 sett : 3 x 10 x 1? rec

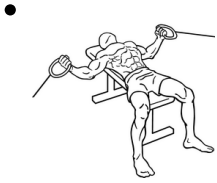
3-4 sett : 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett : 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 2

- croci cavi bassi p.piana



1-2 sett : 3 x 12 con 2?iso ogni rip x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 12/10/10 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 15 x 1? rec

Note :

Esercizio 3

- chest press alto



1-2 sett : 3 x 10 (f.n. 5?) x 1? rec

3-4 sett : 3 x 12/10/10 x 1? rec

5-6 sett : 3 x 10 x 1? rec

Note :

Esercizio 4

- curl cavo basso corda



1-2 sett : 3 x 12 (5?f.n.) x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 10(2?iso) x 1? rec

5-6 sett: 3 x 10/8/8 x 1? rec

Note :

Esercizio 5

- curl manubri



1-2 sett : 3 x 12/10/8 x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett: 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 6

- curl cavo basso



1-2 sett : 3 x 10(f.n. 5?) x 1? rec

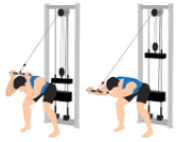
3-4 sett : 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett : 3 x 7+7+7 (rip parziali basse,alte e complete) x 1? rec

Note :

Esercizio 7

- French press



1-2 sett : 3 x 10 x 1? rec

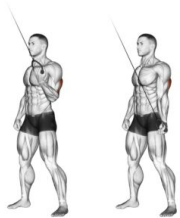
3-4 sett : 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett : 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 8

- spinte in basso unilaterale



1-2 sett : 3 x 10 x 1? rec

3-4 sett : 3 x 10/8/8 x 1? rec

5-6 sett : 3 x 12 x 1? rec

Note :

Esercizio 9

- braccio dx teso gamba sx tesa



1-2 sett : 3 x 30? isometria x 1 ' rec

3-4 sett: 3 x 6 rip con 5?isometria x 1? rec

5-6 sett: 3 x 8 con 5 " isometria x 1? rec

Note :

Esercizio 10

- respirazione diaframmatica



1 a 8 sett : 3 x 5 [ins 2? / esp 4?]

Note :

Esercizio 11

- stretching petto



1-2 sett : 2 x 20? x 1 ' rec

3-4 sett: 2 x 25? x 1? rec

5-6 sett: 2 x 30 x 1? rec

Note :